Réseau HYPNOR
Mode d'emploi de l'Agenda du Sommeil

A quoi ça sert de remplir l'agenda du sommeil ?

- Etablir des objectifs réalistes et avoir des renseignements sur votre trouble
- Identifier les facteurs associés à une bonne ou une mauvaise nuit
- Evaluer votre progression et ajuster votre efficacité du sommeil

Conseils et indications

- Remplir le matin et le soir. Le remplir ni au cours de la nuit ni pendant la journée.
- Ce qui compte c'est votre estimation et non des informations précises. Ne regardez pas constament le réveil.
- Si vous oubliez de remplir une journée, ce n'est pas grave, ne retournez pas en arrière, passez au jour suivant.

L'agenda se remplit à deux moments de la journée :
- le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit
- le soir pour reporter ce qui s'est passé dans la journée.

Le matin :
- Notez le moment où vous vous êtes mis au lit par une flèche vers le bas. (même si c'était pour lire ou pour regarder la télévision)
- Mettez une flèche vers le haut pour indiquer votre horaire définitif de lever, ou pour préciser un lever en cours de nuit.
- Hachurez la zone qui correspond à votre sommeil. si vous vous êtes réveillé en pleine nuit et que cet éveil a été gênant, vous interromprez la zone hachurée en regard des horaires du réveil. Le but n'est pas de vous souvenir précisément que l'éveil s'est produit entre 3h17 et 4h12 mais de traduire simplement votre impression avec des horaires qui seront obligatoirement approximatifs.

- NOTE de la NUIT. Evaluez qualité de votre sommeil sur note de 1 (très mauvais) à 10 (excellent).
- NOTE du MATIN: Evaluez votre niveau de difficulté à vous lever (fatigue) ou à vous réveiller (somnolence) sur une note de 1 (très facile) à 10 (très douloureux/difficile)
- Précisez si vous avez pris des médicaments, ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec votre sommeil (par exemple faire du sport le soir, avoir mal à la tête, avoir de la fièvre…).

Le soir :
- Pour préciser si vous avez fait une sieste, par une zone hachurée, de la même façon que vous avez noté votre sommeil de nuit. Vous reportez si besoin les moments de somnolence en notant un « S » en regard des horaires correspondants.

- NOTE du JOUR: Evaluez la qualité de votre journée sur une note de 1 (pas bonne) à 10 (excellente)

LEGENDES SUPPLEMENTAIRES

SELON VOTRE PROFIL, DES CODES SUPPLÉMENTAIRES PEUVENT S'AVÉRER UTILES :
POUR LA NUIT : (o) : rêves, somnambulisme, terreur nocturne… (.) passage aux W.C. (*): prise de somnifère et spécifiez le somnifère séparément
POUR LE JOUR: (!!): Somnolence - bâillements (Δ): Fatigue (▲) un malaise -douleur, angoisse.. à spécifier A= prise d'aliments – C= conduite - E= émotion forte - SP= Sport (y compris marche à pied, spécifiez quel genre et la durée) T=Travail - ST= Stress – V= Voyage

Utilisez les cases « Commentaires » pour préciser les faits qui vous semblent importants: (orage, nuit à l'hôtel, enfant malade, pleine lune, fête ou soirée arrosée, etc.)